

# 2023年励志文章感悟人生(汇总19篇)

即兴是一种自由奔放的表演方式，它允许演员自由跳跃和创新，打破传统的框架和束缚。即兴表演中的情感表达是一个挑战，如何通过音乐、舞蹈或戏剧等方式有效传递情感是需要思考的问题。即兴表演的魅力无处不在，让我们一起来探索其中的奥秘吧。

## 励志文章感悟人生篇一

别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起头，急于让大家看看，出门与人撞一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

温馨提示：无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

## 励志文章感悟人生篇二

不相信自己的意志，永远也做不成将军。

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说：“这是家袭宝箭，配带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾。一眼便能认定用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖地箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。

我一直刳着只断箭打仗呢！儿子吓出一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

温馨提示：自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

## 励志文章感悟人生篇三

任何知识都有能派上用场的那一天，我们要励志自己坚持学习，那么学习励志文章都有哪些呢？一起来看看吧。

——请严肃地告诉你孩子

学习从来就不是一件轻松的事，全世界都一样

孩子毕竟不是成年人，心智不成熟，在这过程中更加感受不到什么快乐。有一些家长以为国外的教育就是快乐的，其实在国外，优秀的学生他们一样要很努力学习才能取得好的学习成绩。

没有经过无聊和痛苦的学习过程，就不可能有快乐的学习成绩

绝大部分孩子都不可能把学习当作是一件快乐的事，优秀学习成绩的取得，需要孩子在别人玩游戏的时候，别人在看电影的时候，静下心来学习。有的孩子心智比较早熟，从小便有自己的远大志向，所以他们在自己的学习过程中有自己的奋斗目标，并为此而努力；也有些孩子没有树立远大的目标，但至少有一个像考上好中学或好大学这样的短期目标。

但无论是那种情况，他们首先是有一个目标，并在实现目标的过程中，努力付出，这个过程是谈不上快乐的。快乐是体现在学习的结果上，当孩子取得优秀的成绩，辛苦的努力得到回报时，学习的快乐才会显现出来。但是也不排除极少部分智商很高的人，本身具备极强的天赋，不需要太努力就能取得很好的成绩，但这只是个例，不在我们讨论的范围内。

让孩子知道，努力学习是一种责任

家长在培养孩子学习的过程中，更多的是要让孩子在努力学习的情况下，通过辛劳付出，培养出他们的向上、拼搏的精神和责任感。孩子在上学阶段，他们的主要任务就是学习，对于这个阶段的孩子而言，努力学习就是他们的责任。

我们很难想象，一个人在小时候不努力学习，没有目标，不

懂得付出，整天吃喝玩乐，长大后在工作过程中会变得肯付出、肯努力、肯拼搏。所以与其说 在孩子教育中培养孩子能够自主学习，具备勤奋拼搏的精神，不如说是在培养他们自小树立起积极向上，有责任感的优秀品质，让他们长大后踏入社会后具备积极向上，努力付出的责任感，这才让孩子在努力学习过程中学习到的最重要目标。

孩子天性就喜欢玩，家长不让他们知道学习是辛苦的，他们怎么可能主动努力学习？

所以我们必须让孩子知道，任何取得一定成就的道路上总是伴随着曲折，充满着艰辛，要想要好的学习成绩，就必须努力，要辛苦付出，这是每一个孩子学习的责任。我们要让孩子去体会努力学习而取得好成绩的快乐，去培养一种不付出就没有收获的价值观。

要让孩子们知道，人生不同阶段都有不同的使命，在学生阶段，学习掌握知识，为他们以后的人生获得成就的能力，就是他们这个阶段最重要的使命。为了这个使命，他们必须要学习忍耐、学会放弃、学会付出，这不仅仅是学习的需要，也是人生的一种修炼。

## 1、学习认错

人常常不肯认错，凡事都说是别人的错，认为自己才是对的，其实不认错就是一个错。

认错的对象可以是父母,朋友,社会大众、上帝，甚至向儿女。

向对我不好的人认错,自己不但不会少了什么,反而显得你有度量。

学习认错是美好的，是一个大修行。

## 2、学习柔和

人的牙齿是硬的，舌头是软的，到了人生的最后，牙齿都掉光了，舌头却不会掉，所以要柔软，人生才能长久，硬反而吃亏。

心地柔软了，是修行最大的进步。一般形容执着的人说，你的心、你的性格很冷、很硬，像钢铁一样。

如果我们像禅门说的调息、调身、调心，慢慢调伏像野马、像猴子的这颗心，令它柔软，人生才能活得更快乐、更长久。

## 3、学习隐忍

这世间就是忍一口气，风平浪静，退一步海阔天空；忍，万事都能消除。

忍就是会处理、会化解，用智慧、能力让大事化小、小事化无。

要生活、要生存、要生命，有了忍，可以认清世间的好坏，善恶，是非，甚至接受它。

## 4、学习沟通

缺乏沟通，会产生是非、争执与误会。

## 5、学习放下

人生像一只皮箱，需要用的时候提起，不用的时就把它放下，应放下的时候，却不放下，就像拖着沉重的行李，无法自在。

人生的岁月有限，认错、尊重、包容才能让人接受，放下才自在啊！

## 6、学习感动

看到人家得好处，要欢喜；看到好人好事，要能感动。

感动是一个爱心、菩萨心、菩提心，在几十年的岁月里，有许多事情、语言感动了我们，所以我们也努力的想办法让别人感动。

## 7、学习生存

为了生存，要维护身体健康，身体健康不但对自己有利，也让朋友、家人放心，所以也是孝亲的行为。

作者：裘志刚(浙江绍兴教育工作者)

曾有这样一个故事，梭子鱼、虾、天鹅想将一辆满载着好吃的车辆拉回去，可不管怎么使力，车辆始终无法前行。其实他们都用力了，只是劲没往一处使。教育也是这样，一年级的孩子，老师总想将孩子往正确的学习方向转变，但有时家长没有和老师合拍，导致教育作用低下，加上外公外婆、爷爷奶奶再插一手，让原本进步神速的孩子原地踏步，让孩子还继续怀念幼儿园的时候。

早几天，浙江绍兴某网络上有个网民发帖“老师怎么可以把孩子当仆人”，说自己孩子天天帮老师拿饭，老师的师德呢？老师的责任心呢？怎么可以把他的孩子当佣人使唤。我不说老师到底是否做错，但我想，能帮老师做事的孩子一定是老师看得起的、事情做得端正的孩子，是老师心目中可以信任的孩子。不知道你发帖的时候是否想过，老师们在干什么，他们却也在干着“仆人”的生活，一个老师微信上写道“今天中午奴才在教室忍着饥饿照例先伺候皇宫贵族的格格、阿哥进餐，盛饭舀汤一样不落样样齐全，待另一宫女来换班……”老师也辛苦，但说的如此乐观开朗。想想一年级刚开学的几天，我们的几个一年级班主任等饭菜帮孩子弄好，

尽量想让孩子吃光，都已经12点30分，看着食堂冰冷的饭菜已经没有任何食欲，都好几天没吃中午饭，要是家长能体谅一下老师，相互沟通一下该多好呀。

其实，能让孩子干事，家长应该从积极的方面想，帮老师拿饭是多么光荣的事情，也是一种持之以恒的能力培养，如果您觉得是把孩子当佣人了，或者对孩子的教育不利了，你也不必在网上来问责，来“问罪”，你大可跟老师说，弄个不是理由的理由即可，你孩子就可以心安理得的吃他自己的饭。要是你的孩子不用老师管那该多好，要是你孩子吃饭也要老师像佣人那样伺候，你更不应该说这样的话语。其实你伤害老师就是伤害孩子，原本小事，变成了大事。当然了，老师的问题也可以沟通，作为学校也要教育老师自己的事情自己做。

## 励志文章感悟人生篇四

进入三月，离高考不过百天时间。在这个关键的节骨眼上，同学们开始出现各种心理波动，如担心时间不够用，为前途担忧，不能静下心来学习等。无论是担心成绩还是担忧未来，说明你的内心还不够强大，还需要通过训练来让自己更加勇敢。

每年高三下半期，我都会接到很多家长的咨询，他们不惜花重金请我帮孩子明确目标、坚定方向，甚至希望我成为孩子的心灵导师，帮他们抵御高考压力带来的干扰。

有北京考生，刚上高三还稳居年级前50名，随着学习压力增大，学习状态越来越差，考到学校200名开外。还有山东考生，高考复习后期无法集中注意力，不得不退学，托管到一家培训机构。

由此可见，在高强度的复习压力和紧凑的复习节奏下，抵御

外界干扰，将注意力完完全全放在学习之上是多么重要，这需要一颗多么强大的内心。

摒弃“患得患失”，专注当下

课堂上，不是所有同学都能做到专注。大家往往是英语课上抢时间做几道数学题，语文课上偷偷背几个英文单词.....高三的课外复习也常常是一拿起语文书，就想起还有数学卷子没做完；做完几道数学题，又懊悔上次的综合科没考好.....时间就在这样的“患得患失”中流逝，压力就在这“犹豫不决”间陡然增加。有同学临睡时还忍不住担忧：数学作业还没做完呢！

结果便是，越学越焦躁，越学越退步，最后变成自我否定：我完了！

培养强大内心的第一步，从细节做起。同学们要严格做到“专时专用”，养成全身心投入在一件事中的习惯，一段时期后，就可以调整到专一的学习轨道上来。同学们会发现：踏踏实实听每一堂课，认认真真做每一道题，最后的成功是自然而然的。

移除“莫名恐惧”，专注眼前

临考前，同学心里有块大石头压着，害怕考试，害怕时间越过越快，害怕离高考越来越近。为什么这么怕？因为觉得高考难，很多知识还没记住，觉得自己方方面面都不如其他同学，哪怕其他同学做题速度稍快一点，都能让你感到崩溃。

在我这里接受咨询的一个女生在日记中写道：“就像在海面上漂浮，活着，但不知哪里是岸，哪天能上岸。”其茫然和恐惧可见一斑。

其实，这些恐惧是对目标过于执着、太看重结果所导致。同

学们不妨把注意力从担心未来转到眼前要做的事情上。

北师大附中的郑琦野同学，我们一直有短信交流，他绝对是全校的尖子生，但考前流露出来的一样是无助、焦虑和紧张。我真怕这个好苗子会因为恐惧而在人生的第一次大考中败下阵来。

我的处理办法是让他不断习惯并接受考试成绩所带来的“恐惧”。通过几次模拟考试，让他从对考试成绩的担忧转变为对考试本身的专注。这位男生留给我的印象特别深刻，一开始他的心思全放在对分数的期盼上，几次之后他终于明白，担心焦虑换不来分数，只有认真做题、研究解题方法才是当务之急。他在笔记上写道“**vision without action is daydream**”**action without vision is nightmare**”这句话的意思是说，人生若欲有所成，需要的是意念与行动的结合。只有专注眼前的每一步，才能看清前面的各种陷阱、漩涡，从而到达想去的终点。

高考成绩公布，他考了682分，被北京大学录取。

我相信，同学们每经历一次考验，心智都会成熟一点。找到正确的途径，采取正确的态度和做法，相信我们都能战胜高考。

驱散“胡思乱想”，专注要点

高考4到6个学科，每个学科有几十个知识点，知识点下面还能细分出上百个考点。对于这些“浩如烟海”的考点，我们也要专注重点知识，理清头绪。

精力有限，时间有限，你不可能什么都不舍弃，什么又都游刃有余。所以，适当地排除干扰，集中力量主攻重点才是明智的选择。《淮南子》说，逐鹿者不顾兔。理清你的“千头万绪”，排除干扰，专注于你的理想和实现理想的过程。

爱迪生说：“专注是能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一件事情上而不会厌倦的能力。”在高三，专注是你解决焦躁、犹疑、停滞的最好法宝。停下杂乱的思绪，专注地看看窗外的红叶，是不是发现冬天很美？专注地看看自己，是不是发现自己在进步呢！

还有一种专注，是在考场上专注于题目的要点。

考场上经常有这种情况，本来已经做出了正确的答案a，可是又对自己的答案十分怀疑，想选择b，于是开始采用概率法、骰子法来进行最后结果的选定，把对与错放在一种完全与学习无关的平台上进行抽签实验，这样的同学并不在少数。其实，如果你能再多花3分钟，专注于审题，专注于寻找线索，专注于变换解决方法，也许你就能攻克这一难关！退一步想，若是真的没把握，不如把时间花在其他题目上，你纠结的这几分钟，已经足够做其他题目了。

预设“最坏结果”，放手一搏

同时，随着教育的国际化，同学们还可以参加国外的考试，被全球知名的大学录取。例如美国有sat考试，欧洲有a—level考试。其考试难度并不高于国内高考，而且你完全有机会拿到奖学金，从此经历完全不同但绝对美好的人生。

最坏的情况也不过是不读，或者不能上理想的大学。那又怎么样呢？这一点可用马云的经历做参考：上北大一直是他的梦想，他最终没有考上而去了并不太满意的大学。但他开创自己的事业并做得风生水起。这有什么不好呢？越开放的心态和越完整的价值观，越有助于你把握好高考在你一生中的意义，并直接影响你在现场的实际表现。如果你能意识到这一点，你也将拥有一颗勇敢面对高考的心。

## 励志文章感悟人生篇五

心存善念，遇事祝福别人，对自身灵性生命总是有裨益的。

说话的艺术是要用许多心思和耐心才学得到的。有人说：嘴巴长在别人的脸上，他爱怎么说就怎么说！说话的确是每个人的自由，每个人嘴巴所讲出来的话，本来，就是一个人的行为自由。不过，咀咒与祝福总是在一念之间。

当我们看到别人写的一篇文章、画的一幅画、导的一部电影，甚至于是演员的演技，我们总是能提出许多建议和批评。因为，批评总是比较容易的。

那些建议和批评，有些是真心的建议有些是中肯的批评。不过，对于别人的错误，我们总能无误的指出，并且无情的提出批评。

曾有人开玩笑说：写不成小说的人成为文评，成不了画家的成为画评，当不了导演或演员的就成了影评。虽然这只是一句玩笑话，并非当真指出那些评论者的人文修养，但多少也指出有些喜爱批评者的症结所在。

圣经上说：我们总是看见别人眼中的刺，却看不见自己眼睛的梁木。

证严法师说：人最难看见，就是自己，平日都张着眼睛向外看，把别人称斤论两，把世事说长道短，殊不知，自己也在其中啊！如能跳脱开来，把自己也当成观看的对象，事理才真能看得清、分得明。

咀咒是希望别人不好，是展示自身心灵生命的恶；祝福是希望别人好，是展示自身心灵生命的善。

在人生旅途中，总会出现许多机会和缘分。假如你遇见别人

在困难中，需要别人助他一臂之力时，这时，就是一个展现内心灵性、生命丰饶的好机会。

追求幸福，逃避痛苦，原本就是人类的天性，可是在人际关系的生活中，每个人都只追求幸福，却不愿意承受痛苦，只想获得祝福，却不愿意祝福别人。

所谓：誉满天下，谤随之而来。美国思想家田纳西威廉斯说：地狱就是你自己，你完全忽视别人存在时，那就是地狱。

所以，让别人也能存在，是一种祝福也是慈悲。

## 励志文章感悟人生篇六

做我自己，我喜欢是nba费城76人队明星艾佛森曾说的一句话。

过去的自己也曾穿着孤僻的盔甲，挥着骄傲的剑，屡屡伤及无辜而不自觉。做我自己，我喜欢，基本上没有错，但是，若是自以为是，则是漠视别人的存在。

在一般人的印象中，陈洁仪是歌坛典型的才女，不过率直的她很认真的提出了她的生活哲理，她说只有当你清楚自己的选择，就不会有太多的失落感；否则就会陷入羡慕别人拥有的漩涡里。

十八岁的那年，陈洁仪毅然决然的放弃念大学的机会而就读新加坡lasalle艺术学院，当时许多身边的好朋友都劝她不要做梦，不念大学将来不会有出息，可是陈洁仪独排众议，坚持自己的选择。

两年之后，她发觉学校的功课已无法满足学习上的需要，于是，她又做了一次决定的选择——投入歌唱事业。陈洁仪说，当时为了签约之事曾和母亲几度争执，后来凭着制作人的诚恳沟通才博得母亲的信任与首肯，得以往歌坛发展。

陈洁仪一直很清楚自己的选择，她认为人生有些东西是一定要自己去争取，就好比她的一些朋友虽然都念了大学，却有很多人并不知道自己要追求什么，只是一心想要读大学，这样的迷惘，毕业后又再度浮上来！

她回想父亲曾对她说：你还年轻，想要尝试就去努力吧！否则将来心理会有遗憾！

## 励志文章感悟人生篇七

每个人都会有自己的学习目标，很多人还制定了一个详细的学习计划。但很少人把自己的学习计划坚持下去。通常是刚开始的时候，每天都能坚持学习。坚持一段时间之后，就会遇到各种各样的事情，然后就会每天变成二天/三天或更长的时间，慢慢会发现自己已经放弃自己的学习计划。你会发现这种事情每个人都会遇到，包括我自己。而放弃的原因总是多种多样，就象以前说过一句话，如果你不想做一件事，你一定会找到一个借口。如果你没有看过这个故事，推荐你看一下。

每天坚持学习的最好方法就是把学习变成一种习惯。我以前在书上看到过一个行为科学研究的结论：一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。当花上一段时间把你的学习计划变成自己的习惯之后，你就会发现自己离目标越来越近。

你可能听到过21天左右能形成一个新的习惯的说法，但这只是一个大概的情况。但这个周期根据不同的人和习惯而变化，周期从几天到几个月不等。不管这个周期要多长时间，一般都要经历过三个阶段：

第一阶段：此阶段的特征是“刻意，不自然”。需要十分刻意提醒自己改变，会觉得有些不自然，不舒服。

第二阶段：此阶段的特征是“刻意，自然”。你已经觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会回复到从前。因为，还需要刻意要提醒自己改变。

第三阶段：此阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入此阶段，你已经完成了自我改造，这项习惯已成为你生命中的一个有机组成部分，它会自然地不停地为你“效劳”。

以下几个建议可以帮助你更好的养成习惯：

1、每天的时间要适度，找到适合自己强度的时间。你需要根据自己的实际情况来调整每天的学习计划。你以前从来没有学习连续学习一个小时以上，就不要制订一个每天学习2或3个小时的学习计划。你可以把它变为每天学习半小时或一个小时。再把半小时或一个小时的学习时间拆分为每次10分钟或20分钟，更容易每天坚持下去。

2、把每天的学习计划放在首要位置。你可以每天早上提前起来10分钟或半小时，用来完成学习计划。尽量把每天的学习计划放在第一件要做的事情。你可以充分利用早上的时间来完成你的`学习计划。

3、充分利用零散时间来完成你的计划。有的时候你会发现自己很忙，无法拿出整声的时间来学习。这时你可以学习利用零散的时间段来完成你的计划。如上下班做车的时间，午饭时间，排队的时间等一些小块的时间。

## 励志文章感悟人生篇八

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

温馨提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

## 励志文章感悟人生篇九

有两个朋友，相伴一起去遥远的地方寻找人生的幸福和快乐，一路上风餐露宿，在即将到达目标的时候，遇到一条风急浪高的大海，而海的彼岸就是幸福和快乐的天堂，关于如何渡过这条海，两个人产生不同的意见，一个建议采伐附近的树木造成一条木船渡过海去，另一个则认为无论哪种办法都不可能渡得这条海，与其自寻烦恼和死路，不如等这条海流干，再轻轻松松的走过去。

于是，建议造船的人每天砍伐树木，辛苦而积极的制造船只，并顺带着学会游泳；而另一个则每天躺下休息睡觉，然后到河边观察海水流干没有。直到有一天，已经造好船的朋友准备扬帆出海的时候，另一个朋友还在讥笑他的愚蠢。

不过，造船的朋友并不生气，临走前只对他的朋友说一句话：

“去做每一件事不一定见得都成功，但不去做每一件事则一定没有机会得到成功！”

能想到躺到海水流干再过海，这确实是一个“伟大”的创意，可惜的是，这却仅仅是个注定永远失败的“伟大”创意而已。

这条大海终究没有干枯掉，而那位造船的朋友经过一番风浪也最终到达目标的彼岸，这两人后来在这条海的两个岸边定居下来，也都衍生许多自己的子孙后代。海的一边叫幸福和快乐的沃土，生活着一群我们称为勤奋和勇敢的人，海的另一边叫失败和失落的原地，生活着一群我们称之为懒惰和懦弱的人。

这个故事告诉我们：

(一)躺着思想，不如站起行动；

(二)无论你走多久，走多累，都千万不要在“成功”的家门口躺下休息；

(三)梦想不是幻想。

## 励志文章感悟人生篇十

有个词叫爱屋及乌，喜欢一个人，连带他的一切都喜欢。而爱屋及乌的下一句是不爱人者，及其胥余，意思是不喜欢一个人，连他家的墙壁都厌恶。

你也有过这样的情绪吧，因为讨厌一个人，连同他的一切都否定。年少不成熟的时候，我们很多人都这样，由着自己的情绪和喜好去判断对错；总要经历了一些人和事之后，才逐渐学会客观地看待人事，有舍有得地接纳，那个讨厌的人，也不是一无是处。

我常常觉得，相比喜欢，讨厌、憎恨一类的情绪更有力量，在它的影响下，轻易地暴露出我们阅历不足的短板，激发我们不理智地去处理问题。

这样不好。

成长以后，我们会发现，问题总有解决的办法，但情绪上来了却难以自控。所以遇到问题，先处理情绪，再解决问题。

讨厌是一种情绪，也可以是一种动力，就看你怎么选择了。

## 励志文章感悟人生篇十一

五官科病房里同时住进来两位病人，都是鼻子不舒服。在等待化验结果期间，甲说，如果是癌，立即去旅行，并首先去拉萨。乙也同样如此表示。结果出来。甲得的是鼻癌，乙长的是鼻息肉。

甲列一张告别人生的计划表离开医院，乙住下来。甲的计划表是：去一趟拉萨和敦煌；从攀枝花坐船一直到长江口；到海南的三亚以椰子树为背景拍一张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到广西的北海；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；力争听一次瞎子阿炳原版的《二泉映月》；写一本书。凡此种种，共27条。

他在这张生命的清单后面这么写道：我的一生有很多梦想，有的实现，有的由于种种原因没有实现。现在上帝给我的时间不多，为不遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现还剩下的这27个梦。

当年，甲就辞掉公司的职务，去拉萨和敦煌。第二年，又以惊人的毅力和韧性通过成人考试。这期间，他登上过天安门，去内蒙古大草原，还在一户牧民家里住一个星期。现在这位朋友正在实现他出一本书的宿愿。

有一天，乙在报上看到甲写的一篇散文，打电话去问甲的病。甲说，我真的无法想象，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。是它提醒我，去做自己想做的事，去实现自己想去实现梦想。现在我才体味到什么是真正的生命和人生。你生活得也挺好吧！乙没有回答。因为在医院时说的，去拉萨和敦煌的事，早已因患的不是癌症而放到脑后去。

在这个世界上，其实每个人都患有一种癌症，那就是不可抗拒的死亡。我们之所以没有像那位患鼻癌的人一样，列出一张生命的清单，抛开一切多余的东西，去实现梦想，去做自己想做的事，是因为我们认为我还会活得更久。然而也许正是这一点量上的差别，使我们的生命有质的不同：有些人把梦想变成现实，有些人把梦想带进坟墓。

## 励志文章感悟人生篇十二

有人这样说：人的身上有两条虫，一条是可怜虫，一条是讨厌虫。可怜虫发作的时候给人带来怜悯，讨厌虫发作的时候，给人带来的却是反感和不喜欢。有一句谚语说了上句：可怜之人必有可恨之处；它缺了下旬。那就是：讨厌的人必有可学之处。

对讨厌机制的研究，心理学家说：当我们讨厌某个人的时候，往往因为对方身上拥有和我们相同的缺点。

而对方把我们的缺点暴露出来，所以我们也把讨厌他的情绪表达出来。这是讨厌这种思想活动所以会发生的秘密。

比如说：明星、公众人物、名人或多或少，在被一部分人明恋的同时，也被另一部分人暗厌。除此之外，价值观、生活方式、认同感，每个人都有自己的行为模式。细数身边，总会有讨厌的人存在。他会在嘴上说，我讨厌什么什么样的人。其实我们背后都可能是被别人讨厌、被别人非议的对象，不论是职场上、家庭里、朋友圈、传播媒介上都会产生。老一

辈人常常会说，少说话，多做事，看看人家爱因斯坦，跟在他名字后面的永远是相对论，而不是他的婚外情。

在没有氧气的地方，厌氧菌就会横行。学习就是给氧和杀菌。

有一位评论家，他这样说：最讨厌的人是世界的另一个我。我觉得此话不假，最讨厌的人的优点是有待发现的幽灵。

记得我小时候，我的汉语老师孟老夫子对我说：有个著名的禅宗公案是讲苏东坡和佛印禅师，苏东坡问佛印禅师看他像谁，佛印说看他像佛，苏东坡则讥笑他说：我看你像一堆牛粪。

佛印不说话了。苏东坡高兴地回家说给苏小妹听，苏小妹说：哥哥，你这次又输了，你看别人是什么，你自己就是什么，你的看法是内心的投射。

其实讨厌是一种感性的说法，如果我们理智地看待，几乎最讨厌的人身上都有值得学习之处

**励志名言** ) 人们的普遍应激反应是同情弱者、讨厌强者。强大者必有讨厌之处，最讨厌的对象往往是因为强大而获罪。美国哲人爱默生讲了一句话，他说：所有的英雄最后都令人讨厌。

人们用讨厌的模式来取得某种平衡和平等，从而适应强者生存的达尔文生态环境。

之所以会有最讨厌的人存在，因为那也是个我们不能胜任的人。没有任何道理不去学习他。因此，从讨厌模式切换到学习模式，是对待周围事物最好的方式。讨厌好比是刹车，学习就是踩油门，在经济提速的历史快车道上，讨厌使人清醒；而在如今金融危机的滞速车道中，学习则使人进步。

每一个人不只会情人眼里出西施，也善于仇人眼里出魔鬼喜欢一个人，他就是天使；厌恶一个人，那他就是魔鬼。事实上，摒弃世俗的眼光，心平气和地思考一下，我们所讨厌的人，他们真的是一无是处吗？恰恰相反，他们的许多能力、努力、和耐力倒真是值得我们学习。常言说得好：学无定规。那些走在前列的人，开启的是学习模式。可人们也会担心，他们会对自己说？我终于变成我所讨厌的人了。

这种风险也是存在的，因此有人打趣说：当你变成你所讨厌的人的时候，那你就算是成功了。

没有一个人可以取悦所有人，最讨厌的人也是相对的概念。记住一句有用的话：请你最讨厌的人吃饭，而不是请你最喜欢的人。

因此我觉得我们应该学习上述的那些事，学会向自己讨厌的人学习，研习他们身上具备的点滴优点，来补充自己的不足。说不定你真的会变成你平时讨厌的人，也就是成功人士。

## 励志文章感悟人生篇十三

保持学习的心态，哪怕是你未曾接触的一切事物。

人无时无刻都在接触跟改变，接触不同的过去的一切，而随着改变而不停改变，可是当我们不管什么原因跳离熟悉的环境时，就别再一直沉迷于过去自己熟悉的一切，而不去面对未来。

当只想着回到过去的同时，其实就已经再浪费生命跟时间，无论何种原因造成我们回不去过去认知的一切时，那就从此时此刻马上去学习所有未知的未来吧。

很有可能随时随地都会遇上未曾遭遇的事情，然而我们要去逃避吗？

就因为担心、因为紧张或者因为自己不想去面对，于是把一个窗户关了起来？它其实没有想像中的恐怖，面对它然后从过程中学习，无论最后结果能不能达到其他人的标准，你已经学习到一个新的领域。

## 励志文章感悟人生篇十四

建立功绩、成就事业者，大抵都是处事圆融、有包容力的人；而事业失败、错失良机者，必然是顽固褊狭的人。虚圆就是不囿于既有的价值观与固定观念，能接受任何事物的能力，这么一来，不论情势如何变化，都能灵活应对。而固执自己狭隘见解的执拗者，却做不到这一点，若是思考与行动皆僵化，是不可能安然度过生命中大风大浪的。

训练自己的定力，能使你处于乱中而不动，处于顺中而不逸。

人生的路，是直的也是圆的，所以面对困境，懂转圜、转弯，很多结果可能会不一样，学习如何圆融处世则是每个人都应学的功课。

学习是一辈子的功课

学习是生命中的一种深刻经验，也是一种很美的经验。

世界是竞技的大场所，人不能仅凭一点小聪明，就想获得永久的胜利。

必须培养成熟的智慧，熟练的技术，和一种乐观、进取的精神和态度。

从影二十年的好莱坞女星洁美李寇蒂斯，虽已届不惑之年，如今身兼演员、童书作者、摄影家多重身分，岁月经历已使她的人生更丰富。

从影二十年，洁美李寇蒂斯的演技早已受多方肯定；不过鲜少人知道她除了演戏外也从事童书的创作，除了童书创作外，也喜欢拍照，她会每天拍下来的东西当作明信片，选择以镜头纪录生活面向，试图从琐屑中找出值得留下的东西。

花些时间多方面的学习，将使你的生命成为一种深刻的经验，往喜悦的路上只有一条，那就是了解真正的自我。学习看看内在与周围，这样，也许可以学习一些新的事物和视野。

学习不仅是人类的天性，也是生命趣味盎然的源泉，每个人都是天生的学习者，能够充实自己的生命，唯有通过不断的学习。

因为，学习就是一辈子该学的功课，也是对自己终身的承诺。

## 励志文章感悟人生篇十五

一个人要穿过沼泽地，因为没有路，便试探着走。虽很艰险，左跨右跳，竟也能找出一段路来，可好境不长，未走多远，不小心一脚踏进烂泥里，沉下去。

又有一个人要穿过沼泽地，看到前人的脚印，便想：这一定是有人走过，沿着别人的脚印走一定不会有错。用脚试着踏去，果然实实在在，于是便放心走下去。最后也一脚踏空沉入烂泥。

又有一个人要穿过沼泽地，看着前面两人的脚印，想都未想便沿着走下去，他的命运也是可想而知的。

……

又有一个人要穿过沼泽地，看着前面众人的脚印，心想：这必定是一条通往沼泽地彼端的大道，看，已有这么多人走过去，沿此走下去我也一定能走到沼泽的彼端。于是大踏步地走去，

最后他也沉入烂泥。

世上的路不是走的人越多越平坦越顺利，沿着别人的脚印走，不仅走不出新意，有时还可能会跌进陷阱。

## 励志文章感悟人生篇十六

你要是天天一大早六点起床，吃顿好饭，奔去教室背两篇新三，八点坐直在教室的前排，使劲不分心不玩手机地听完三节还是四节课，课间练字背单词看报纸，放学奔去食堂抢份好饭，回宿舍吃完，洗洗衣服拖拖地消化下，再听voa□一倍速听完听1.5，1.5听完听2倍，听困了上床歇中觉，下午继续坐直在前排听完三节课，放学去食堂抢个馒头奔回寝室啃完，收拾好书包就去教室上自习，拼到十点半赶在关门前回宿舍，洗漱完了继续听voa听新三，听累了看书，看累了上床睡觉。周六带一天干粮去泡死在图书馆，周日半天上街采购，半天整内务看闲书，晚上继续滚教室自习，想考北大清华耶鲁牛津的，周日就别放假，你还有个鬼空去迷茫，去忧伤啊！

你要是想到以后吃不起肉，旅不起游，看不起最新大片，连买份三块钱的南方周末都要犹豫挣扎下，你还敢迷茫敢忧伤啊！你当你是少年维特啊，维特的烦恼之所以迷人，那是人家名字前还有少年两个字。你要是混到中年，住不起房，开不起车，天天对着现实哼哼唧唧，鬼会去聆听你那“凄美感伤”的烦恼。

你说说你都这么把年纪了，还玩什么淡淡的忧伤，深深的迷茫啊，再不拼命，毕业就要去要饭了，就算天上掉个馅饼，你还要比别人先发现张嘴去接着提前准备呢。你迷茫个鬼忧伤个死啊，看人家谈恋爱你羡慕什么，还怕以后嫁不出去么，看人家拿offer满世界跑你眼红什么，没看到人家怎么呕心沥血苦尽甘来么。

寂寞。

一个人早起晚睡不难，但在-群晚起早睡的人中早起晚睡不简单。

没人陪你占座，没人陪你背书，没人陪你写作。学习就是孤独的。

食堂，寝室，教室，你就只能去这三个地方。厕所你都要算好时间再去。

没人经常短信你，没人经常鼓励你，没人一直关注你。不管是打雷下雨下雹子还是刀子，都要早起前行去学习，你的伙伴会贪睡不去，但不可以是你。

你的同桌室友饭友学友各种友都可以中途打断他们的计划，你不可以!你要学习。

你一个人背着书包跑来跑去，你以为很傻很土很幼稚吗?

别人笑，是羡慕，你笑，是自信□

欲望。

想睡懒觉，想看电影，想吃大餐。但是他们都是花时间的事，占用学习时间的事。

可以放假，可以休息。可要是每天多睡2小时，一年就多睡掉30.4天，一个月没了。每天看两集电视，又是一个月没了。

你还惭愧啊?

享乐。

她去看演唱会了，他去唱k了，他们去开房了。

都和我无关，因为我要学习。

他们打游戏，他们蜜月旅游，

都和我无关，因为我要学习。

钟南山也坚持运动打篮球，每天都跑步。但是人家大年三十上午还在搞研究。

没资本还不学习？

没背景还不学习？

智商不够还不学习！

你穿burberry喷dior拎prada你儿子用什么？

你爸给你买房买车，你付得起物管，付得起年检么？

你穿什么，用什么，开什么，住什么，什么都不算。

你读什么，看什么，想什么，做什么，什么都重要。

为了多睡一下，你丢掉了自己的位子，值吗？

你智商不高，情商不高，各种商不高；你背景不够，资本不够，各种不够；你还不学习

你追求加内特詹姆斯科比麦蒂邓肯霍华德.....

你不学习，连一张季前赛门票都买不起。

你想去荷兰，想去普林斯顿，想去各种地方。

你不学习，你就继续想吧。

别人花言巧语追女朋友，别人周末上街大包小包，别人假期飞来飞去。

都不关我事，我要学习。

别人逃课，兼职，游戏，

都不关我的事，我要学习。

你说我没智商，没背景，没资本。

没关系，我要学习。

你说我固执，老套□out□

没关系，我要学习。

所以，学习就是一件要耐得住寂寞放的下欲望舍的得享乐的事。

你好意思那么懒那么不守时那么吃那么玩那么啰哩叭嗦不看书么！

你好意思穿着各种签名在校园里面游荡，你好意思整天插u盾上淘宝？

你要学习，你要学习，你要学习！

有许多人告诉我，要想学到东西，上了大学仍然会很累，但我没想到还会过这种高中一样的生活，也许，从最高考完的那一刻开始，我们就该为下一个阶段奋斗了，自己真是懈怠了不少日子。

## 励志文章感悟人生篇十七

有两个朋友，相伴一齐去遥远的地方寻找人生的幸福和欢乐，一路上风餐露宿，在即将到达目标的时候，遇到一条风急浪高的大海，而海的彼岸就是幸福和欢乐的天堂，关于如何渡过这条海，两个人产生不一样的意见，一个提议采伐附近的树木造成一条木船渡过海去，另一个则认为无论哪种办法都不可能渡得这条海，与其自寻烦恼和死路，不如等这条海流干，再轻简便松的走过去。

于是，提议造船的人每一天砍伐树木，辛苦而进取的制造船只，并顺带着学会游泳；而另一个则每一天躺下休息睡觉，然后到河边观察海水流干没有。直到有一天，已经造好船的朋友准备扬帆出海的时候，另一个朋友还在讥笑他的愚蠢。

可是，造船的朋友并不生气，临走前只对他的朋友说一句话：“去做每一件事不必须见得都成功，但不去做每一件事则必须没有机会得到成功！”

能想到躺到海水流干再过海，这确实是一个“伟大”的创意，可惜的是，这却仅仅是个注定永远失败的“伟大”创意而已。

这条大海终究没有干枯掉，而那位造船的朋友经过一番风浪也最终到达目标的彼岸，这两人之后在这条海的两个岸边定居下来，也都衍生许多自我的’子孙后代。海的一边叫幸福和欢乐的沃土，生活着一群我们称为勤奋和勇敢的人，海的另一边叫失败和失落的原地，生活着一群我们称之为懒惰和懦弱的人。

这个故事告诉我们：

(一)躺着思想，不如站起行动；

(二)无论你走多久，走多累，都千万不要在“成功”的家门

口躺下休息；

(三) 梦想不是幻想。

文档为doc格式

## 励志文章感悟人生篇十八

6、由经验而得的智慧，胜于学习而得的智慧。——佚名

8、学习知识要善于思考，思考，再思考。我就是靠这个方法成为科学家的。——爱因斯坦

12、看书和学习——是思想的经常营养，是思想的无穷发展。——冈察洛夫

16、无目的读书是散步而不是学习。——胡适

20、教学必须从学习者已有的经验开始。——杜威

21、劳动教养了身体，学习教养了心灵。——史密斯

22、在学习上做一眼勤、手勤、脑勤，就可以成为有学问的人。——吴晗

26、青年是学习智慧的时期，中年是付诸实践的时期。——卢梭

27、一切本能活动的主要任务……是在于引发学习的过程——华生

29、不学习的人，像不长谷物的荒地——印度

31、如果不想在世界上虚度一生，那就要学习一辈子。——

高尔基

32、如果学习只在于模仿，那么我们就不会有科学，也不会有技术。——高尔基

34、学习并不等于就是摹仿某些东西，而是掌握技巧和方法。——高尔基

37、由经验而得的智慧，胜于学习而得——阿富汗

## 励志文章感悟人生篇十九

青春是有限的，智慧是无穷的，趁短的青春，去学习无穷的智慧和知识，那么青春励志学习文章都有哪些呢？一起来看看吧。

我今天要给大家讲两个故事。其中的一个故事说的是，从前有一个小和尚，他离开家乡到处寻找名师，想求得一些真正的修为。后来，他终于找到了一位高僧；并恳求师父收他为弟子。高僧见他一片诚心，又天资聪慧，就收下了他。

两年后，小和尚自以为学到了很多，得到了师父的真传，便不想再继续跟着师父参禅拜佛了，于是就向他的师父辞行，要下山去。

小和尚答：装满了，再也装不下什么东西了。

高僧便抓了一把芝麻撒进去，然后晃了晃钵子，芝麻一会儿就不见了，接着高僧又抓起一把芝麻撒进去，晃了晃钵子，芝麻又不见了。

高僧再次问这个小和尚：钵子装满了吗？

小和尚惭愧地告诉师父：看上去满了，可是还能装下很多东西。

这时，高僧又取来一只杯子，让小和尚往里面倒水。小和尚看杯子满了，就想停止倒水。

高僧却说：不要停，继续接着倒。

小和尚想了一会儿，终于明白了师父的一片苦心，请求师父原谅他的无知。

再说一个故事。这是美国东部一所大学期终考试的最后一天。在教学楼的台阶上，一群工程学高年级的学生挤做一团，正在讨论几分钟后就就要开始的考试，他们的脸上充满了自信。这是他们参加毕业典礼和工作之前的最后一次测验了。

一些人在谈论他们现在已经找到的工作；另一些人则谈论他们将会得到的工作。带着经过四年的大学学习所获得的自信，他们感觉自己已经准备好了，并且能够征服整个世界。

他们知道，这场即将到来的测验将会很快结束，因为教授说过，他们可以带他们想带的任何书或笔记。要求只有一个，就是他们不能在测验的时候交头接耳。

他们兴高采烈地冲进教室。教授把试卷分发下去。当学生们注意到只有五道评论类型的问题时，脸上的笑容更加扩大了。

三个小时过去了，教授开始收试卷。学生们看起来不再自信了，他们的脸上是一种恐惧的表情。没有一个人说话，教授手里拿着试卷，面对着整个班级。

他俯视着眼前那一张张焦急的面孔，然后问道：完成五道题目的有多少人？

没有一只手举起来。

他又接着说：完成四道题的有多少？

仍然没有人举手。

他还说：三道题？两道题？

学生们开始有些不安，在座位上扭来扭去。

但是整个教室仍然很沉默。教授放下试卷，说：这正是我期望得到的结果。

他继续说：我只想要给你们留下一个深刻的印象，即使你们已经完成了四年的工程学习，关于这项科目仍然有很多的东西你们还不知道。这些你们不能回答的问题是每天的普通生活实践相联系的。

然后他微笑着补充说：你们都会通过这个课程，但是记住——即使你们现在已是大学毕业生了，你们的教育仍然还只是刚刚开始。

随着时间的流逝，教授的名字已经被遗忘了，但是他教的这节课却没有被遗忘。

记住这句至情至理的话，即使你们现在已经算是有文化的人了，你们的教育仍然还只是刚刚开始。

我本人也是这样，尽管这两年多以来，我读了不少的书，也写了一些马马虎虎的文章，似乎也有一些人在支持我。有人会觉得我已经自以为了不起了。开口闭口说什么天下第一，好像一副藐视人的样子。其实他们错了。对。一个人需要有梦想，也还要懂学习一点谦卑的功夫，戒骄戒躁是必要的。当然我也不是说自己要怎么怎么样。自己肚里的知识，自己完全清楚。完全不必像一只小丑那样自夸自大。

我的一些学生经常这样对我说：老师，你家里订了这么多的报刊杂志，你看得完吗？

我的回答很随意：当然看不完。

他们还会说：那些书架子上的这些书，你都看过吗？

我的解答还是一样：怎么可能看得完呢？

他们也接着问：那你买这么多的书不是浪费吗？

我回过头问问我的朋友们，你们说说看。

其实很简单，只要我一息尚存，说不定哪一天，哪一本书就能派上大用场。

今天下午，学生们在温习，我在看书。你们猜猜我在看什么书吗？告诉你，我在看的是一本《千字文》。可能一些人听说会发笑。心想你都这么大的年纪还看这种书。那我倒又想要问问你，你能说这本书你都参透了？还是这句话：求学无止境，咱们就耐心思地学习吧。

文/车延斌

如果将人看作一棵树，学习力就是树的根，也就是人的生命之根。我们评价一个人在本质上是否具有竞争力，不是看这个人在学校时的成绩好坏，也不是看他的学历有多高，而是要看这个人有多强的学习力。这是哈佛大学校长讲的树根理论。

学习对每个人的重要性大家都知道，我们都知道学习代表未来，成绩代表过去，学习成就人生，学习改变命运，学习可以致富，这些话语其实一点都不夸张，学习真的可以改变我们的命运，学习真的可以成就我们的人生，学习也确实可以致富。

最近流行一本书叫《站着上北大》，讲的是一名保安考上北

大的故事。作者叫甘相伟，出生于山区的农民家庭。虽然由于家庭贫困，高考过后，无法继续学业，但他始终知道自己想要的是什么，从小喜爱文字的他，一直向往着美丽的未名湖畔，所以在毕业之后来到了北京，来到了眷恋依旧的未名湖畔。为了能实现自己考上北大的梦想，他先是在北大当上了保安，虽然他只是个小人物，但他不屈服命运安排，在没有资源，毫无背景的情况下，依靠自己的奋斗和刻苦学习的精神，最后以北大保安身份，考上北大中文系，他在北大这几年，读书写作，写尽自己的心路历程和奋斗痕迹，成为底层小人物的励志典型，从甘相伟身上，让我们知道什么才是真正的“学习改变命运”。

还有一个学习改变命运的故事就是清华厨师张立勇。张立勇在清华大学第十五食堂从事厨师工作，在做厨师期间，在做好本职工作的前提下，在艰难的环境下，坚持自学英语、法律、计算机等课程，先后通过国家大学英语四、六级考试，参加托福考试，考出了比在校清华学生还高的分数，在全社会引起强烈的反响及广泛关注。1993年，张立勇辍学到广州打工挣钱为家里还债。1996年在叔叔的介绍下，他来到北京，并直接到清华食堂做了一名卖馒头的临时工。在清华，张立勇每天晚上都会去听一些大师和名人的演讲，有的时候下班比较晚，只能站在后面听一些结尾，在听这些大师和名人演讲的时候，也让张立勇迅速得到了成长。为了学好英语，每天早上6点多起床练习，同时还参加清华大学一些英语俱乐部和英语角活动。最后通过自己努力学习通过了大学英语/四六级考试，参加托福考试竟然考了630分，这个分数比很多清华在校学生考得还高。一时间，在清华大学获得了轰动，在水木清华的bbs上，张立勇的话题瞬间成为了热点，有人在bbs上留言：要说还是清华卧虎藏龙，少林有“扫地僧”，清华有“馒头神”。关于张立勇的故事一时间在各大高校的论坛飞一样地传开了，媒体开始关注张立勇，渐渐地，社会各界开始知道张立勇。2000年10月，共青团中央向张立勇颁发了“中国青年学习成才奖”，他被誉为团中央树立的全国十大杰出学习青年之一，还受到中央电视台“东方之子”“面对

面”“新闻会客厅”等有影响的栏目和100多家媒体的采访报道。张立勇之后能有这样的成就，也归功于他的学习力。张立勇在接受记者采访时也说到，学习真的可以改变命运，也倡导大家用学习的力量来改变自己的命运。

以上两个故事我们可以深刻的理解和领会“学习改变命运”这句话，但是我们还要从故事的背后总结出适合我们以后运用的理论和法则。

## 一、第三个八小时

爱伊斯坦说过曾经说过：“上帝公平地给了每个人每天三个八小时，第一个八小时大家都在工作，第二个八小时大家都在睡觉，人与人的区别是在第三个八小时创造出来的。”

第三个八小时我们在干什么，就会决定着我们的未来，如果我们经常用第三个八小时去玩乐，我们的未来可能就会被命运玩弄；如果我们经常用第三个八小时去发呆，我们的未来可能就会成为呆子；如果我们经常用第三个八小时去学习成长，我们未来的命运可能就会发生改变。不管是张立勇还是甘相伟都是充分利用了第三个八小时去学习和成长，所以他们的命运就发生了改变。

## 二、学习的习惯

学习不一定能改变命运，如果我们把学习当成了一种习惯，就一定会改变命运；学习不一定能成长，但是坚持不断地学习一定会成长；学习不一定会产生力量，但是专注地学习一定会产生力量。所以我们除了要学习，更重要的是要养成学习习惯，同时不断地学习，专注地学习，这样就会产生巨大的力量。

有的人学习东西，学了一段时间就放弃了。（励志文章）有的人学习东西不专注，学学这个，学学那个，今天想学习英语，

明天想学习日语，后天又想学习其他的。

很多人都听说过一个法则叫做二八法则，就是做事情刚开始付出百分之八十，可能只会得到百分之二十的效果，但是只要我们不断的坚持，最后的百分之八十效果，我们只需要付出百分之二就能获得。由于很多人不懂这个法则，刚开始就想获得很多，但是又得不到，所以就会放弃。

有一个定律叫：一万小时定律，马尔科姆·葛拉威尔写了一本书叫《异类》，其核心是“一万小时定律”，就是不管做什么事情，只要坚持一万小时，基本上都可以成为该领域的专家。按比例计算，如果每天坚持四个小时，一周坚持五天，那么成为一个领域的专家就至少需要十年时间。所以只要我们能专注坚持学习一样东西，成为专家就是时间的问题。

### 三、要觉悟

除了要把第三个八小时利用好，除了要养成学习的习惯，除了要知道二八法则和一万小时定律，学习还有更重的事情就是要觉悟。

学习的最高境界不是读了多少书，也不是参加了多少培训课程，也不是拿了多少证书和学位，而是要把学习的东西灵活运用，同时去悟，去反省自己，去改变，如果我们学了很多东西，但是从不去反省自己，从不觉悟，从不改变，我们将永远都无法让自己真正的成长和蜕变。

真正的学习就是不断的反省自己，不断觉悟的过程，让自己不但成长而且蜕变，一次次蜕变的过程就是获得智慧的过程。也是学习给我们带来的最大力量。